



欣欣團膳 107年5月份菜單 中山高中

地址：台北市南港路二段80巷32號2樓
服務電話：(02)2785-2196 傳真電話：(02)2785-4259

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑
營養師：李鳳真(營養字第008142號)

日	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全乳 或豆漿	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果	奶類	熱量
5/1	二	香菇油飯 香菇,肉絲,糯米(蒸)	壽喜燒肉 柴魚片,洋葱,豬肉(炒)	★卡啦雞排 雞排(炸)	鮮蔬銀蘿 蘿蔔,蔬菜(油)	時蔬 QR蔬菜(炒)	綠豆麥片湯 綠豆,麥片(煮)		6.0	3.0	2.0	2.8	0	0	821
5/2	三	香Q飯 白米(蒸)	香蒜豬排 豬排(燒)	家常豆腐煲 蔬菜,油豆腐(燒)	金菇什錦 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	紅棗雞湯 紅棗,蔬菜,雞肉(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	3.0	1	0	875
5/3	四	香Q飯 白米(蒸)	三杯雞 九層塔,CAS雞肉(燒)	玉米炒蛋 玉米,蛋(炒)	小魚高麗 小魚干,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	薑絲冬瓜湯 薑,冬瓜(煮)		6.0	2.7	2.0	2.8	0	0	799
5/4	五	胚芽飯 胚芽米,白米(蒸)	五香腿排 雞排(油)	八寶干丁 蔬菜,干丁,絞肉(炒)	咖哩洋芋 蔬菜,洋芋(煮)	時蔬 QR蔬菜(炒)	日式味噌湯 柴魚,豆腐,海帶芽(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	3.0	1	0	890
5/7	一	香Q飯 白米(蒸)	鐵板豬柳 蔬菜,豬柳(炒)	柴香竹輪 柴魚片,蔬菜,竹輪(炒)	香炒三絲 豆芽,紅蘿蔔,榨菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	1	982
5/8	二	茄汁義大利麵 義大利麵(煮)	紐奧良雞腿 雞腿(烤)	豆干滷蛋 豆干,蛋(滷)	蝦香蒲瓜 蝦皮,蒲瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米,蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	2.8	0	0	821
5/9	三	香Q飯 白米(蒸)	筍香封肉 梅干菜,筍,豬肉(煮)	海苔雞翅 海苔粉,雞翅(烤)	玉筍鮮蔬 玉米筍,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	仙草QQ圓 仙草,QQ圓(煮)	水果	6.0	3.0	2.0	2.9	1	0	886
5/10	四	燕麥飯 燕麥白米(蒸)	糖醋雞丁 蔬菜,雞肉(炒)	螞蟻上樹 絞肉,冬粉(炒)	菇燴蘿蔔 菇,蘿蔔(燴)	時蔬 QR蔬菜(炒)	味噌海芽湯 味噌,海芽,腐皮(煮)		6.0	2.7	2.0	2.8	0	0	799
5/11	五	香Q飯 白米(蒸)	芝麻肉片 白芝麻,CAS豬肉(燒)	洋蔥黑輪 洋蔥,黑輪(炒)	肉香白菜 肉絲,蔬菜,白菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.7	1	0	862
5/14	一	香Q飯 白米(蒸)	咖哩嫩雞 雞肉(煮)	★起司豬排 豬排(炸)	雲耳鮮蔬 木耳,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	養生豚骨湯 蔬菜,大骨(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	3.0	1	0	898
5/15	二	什錦炒飯 肉絲,蛋,時蔬,白米(蒸)	鐵路排骨 豬肉(燒)	茄汁甜條 洋葱,甜不辣*2(炒)	脆炒黃瓜 時蔬,黃瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	花生仁湯 花生,麥片(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
5/16	三	香Q飯 白米(蒸)	泡菜豬肉 泡菜,肉片(燒)	香檸雞柳*2 雞柳條(烤)*2	醬燒洋芋 蔬菜,馬鈴薯(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	海芽蛋花湯 海帶,蛋(煮)	水果	6.0	3.1	2.0	2.8	1	0	889
5/17	四	香Q飯 白米(蒸)	五香雞腿 雞腿(油)	蒸蛋 蛋(蒸)	開陽白菜 蝦米,QR白菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	鮮瓜肉絲湯 瓜,肉絲(煮)		6.0	2.8	2.0	2.8	0	0	806
5/18	五	地瓜飯 地瓜,白米(蒸)	橙汁咕咾肉 蔬菜,豬肉(燴)*3	芹香雞捲 芹菜,雞捲(炒)	香菇高麗 香菇,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	酸辣湯 蛋,豆腐,木耳,紅蘿蔔(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	866
5/21	一	香Q飯 白米(蒸)	洋芋燒雞 洋芋,雞肉(炒)	泡菜年糕 泡菜,年糕(炒)	三彩肉末 玉米,紅蘿蔔,青豆仁,絞肉(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	白玉丸片湯 蘿蔔,貢丸片(煮)	乳品 + 水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	1	983
5/22	二	醉醬麵 干丁,絞肉,麵(煮)	香焰烤雞 CAS雞排(烤)	QQ滷蛋 蛋(滷)	柴香銀蘿 柴魚片,蘿蔔,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	玉米排骨湯 玉米段,排骨(煮)		6.0	3.0	2.0	2.9	0	0	826
5/23	三	香Q飯 白米(蒸)	義式燉肉 蕃茄,豬肉(燉)	沙茶寬粉 豬肉,蔬菜,寬冬粉(炒)	金茸鮮蔬 金針菇,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	竹筍雞湯 筍,雞肉(煮)	水果	6.0	2.7	2.0	2.9	1	0	863
5/24	四	紫米飯 紫米,白米(蒸)	蜜汁豬排 豬肉(燒)	肉香豆腐煲 豬肉,蔬菜,豆腐(燒)	洋芋雙色 蔬菜,馬鈴薯(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋(煮)		6.0	2.8	2.0	2.7	0	0	802
5/25	五	香Q飯 白米(蒸)	★腰果雞丁 腰果,雞肉*3(炸)	泰式打拋肉 蕃茄,絞肉(炒)	腐皮銀芽 腐皮,豆芽菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	珍珠牛奶飲 粉圓,牛奶(煮)	水果	6.0	2.9	2.0	3.0	1	0	883
5/28	一	金黃蛋炒飯 蛋,時蔬,白米(蒸)	檸檬烤雞 雞腿排(烤)	海帶油腐 油腐,海帶(煮)	肉炒野蔬 絞肉,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	冬瓜粉條飲 冬瓜糖,粉條(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.9	1	0	871
5/29	二	芝麻飯 黑芝麻,白米(蒸)	咖哩燉肉 馬鈴薯,豬肉(煮)	香脆魚條*2 魚條(烤)*2	菇炒胡瓜 菇,胡瓜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	味噌豆腐湯 味噌,柴魚,豆腐,海帶芽(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830
5/30	三	香Q飯 白米(蒸)	花瓜雞 花瓜,雞肉(炒)	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋(炒)	蒜香高麗 蔬菜,高麗菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	筍子排骨湯 筍片,排骨(煮)	水果	6.0	2.8	2.0	2.8	1	0	866
5/31	四	香Q飯 白米(蒸)	沙嗲燒豬 蔬菜,豬柳(燒)	★香雞排 雞排(炸)	瓜燴鮮蔬 瓜,蔬菜(炒)	時蔬 QR蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋(煮)		6.0	3.0	2.0	3.0	0	0	830

主菜種類及供應頻率(次/月)

主菜食材供應頻率(次/月)

其它食材供應頻率(次/月)

豆類及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材/調理食品	豆麵類	副菜加工食品	其他	油炸品	甜湯
0次	0次	12次	11次	23次/0次	0次	5次	3次	4次	5次